



わたしの一冊・わたしの一本

台所漢方 食材 & 薬膳手帳

根本 幸夫 著 池田書店 / 2015.11 発行

すい しゃ 推せん者	ふぞく 北里大学薬学部附属薬用植物園	じゆんきやうじゆ 准教授	こだいらえいいち 古平栄一 先生
おすすめ	おためし	お気に入り	対象：小学4年生以上
古平先生が担当した さがまちカレッジ	くすりの玉手箱～漢方薬のひみつ～（2019年7月）		

お子さんと保護者ととともに学び、暑い夏を乗り切る健康作りに役立てばと思ひ、選びました。

筆者は横浜薬科大学で教鞭を取られている傍ら、漢方平和堂の経営者でもあります。これまでわたしも、直接、お話をさせていただく機会が何度かあり、漢方の考え方を分かりやすく教わりました。「すべての健康の基本は「食」にある!」、「薬膳で自然治癒力を高め病気を治す!」という考え方のもとに本書は構成されていますが、要は食を通して体質を良好に保つということが大切なのだと思ひます。「薬膳の基本と体質チェック」に始まり、「漢方的おすすめ食材事典」、「症状別薬膳レシピ事典」と章が続きます。最後には「知っておきたい漢方の基礎知識」という章もあり、実践(レシピ)のみならず学術性にも重きを置いた1冊となっています。

おすすめ：先生が担当した講座に関する勉強ができる作品

おためし：新しいことを勉強する良いきっかけになる作品

お気に入り：先生の好きなことに関する作品や、先生の心に残る作品